

# 教えて！！漢方&鍼灸

附属東洋医学研究所  
鍼灸師 母袋信太郎

## 教えて！！漢方&鍼灸



### 腰痛の原因はストレス！？～ストレス社会における鍼灸治療のすすめ～

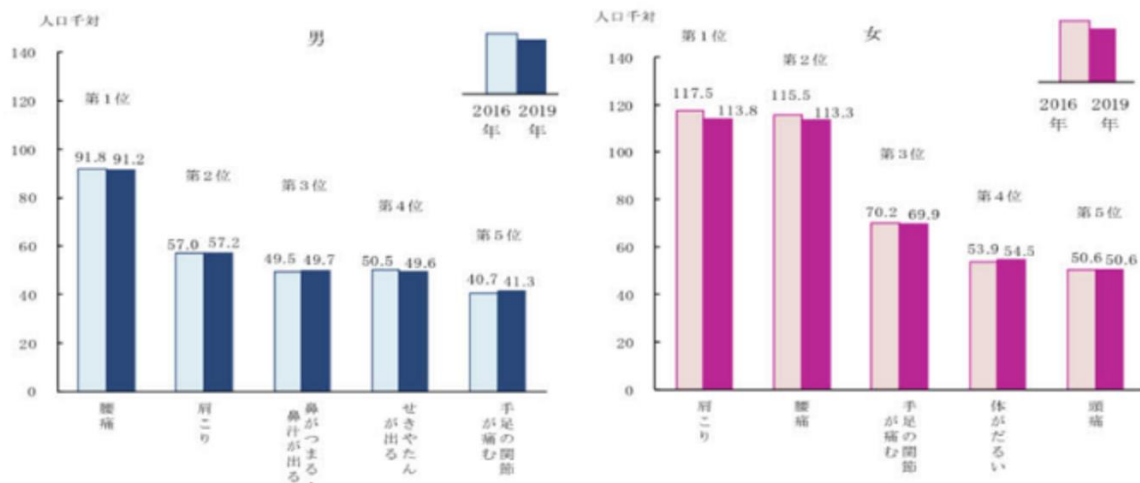


令和元年の厚生労働省国民生活基礎調査によると、訴えの多い症状の中で腰痛は男性で一位、女性で二位となっています。腰痛は身近な症状の一つであり、大勢の方が悩んでいるとわかります。当施設にかかる患者さんの主訴も「腰・下肢痛」が2番目に多くみられます。

腰痛は原因が特定されるものと特定されないものがあります。医師の診察や画像検査で痛みの原因が特定できる腰痛（腰椎ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症etc）と、原因がはっきりしない、いわゆる慢性腰痛です。

近年、慢性腰痛の主な原因は生活環境下での精神的ストレスということが明らかになっています。当施設にも慢性腰痛で来院される患者さんが多くみられ、最近の方はコロナ禍により本人も気づかない間に精神ストレスを感じ、それが腰への負担を大きくしているのではないかと考えています。

性別にみた有訴者率の上位5症状（複数回答）



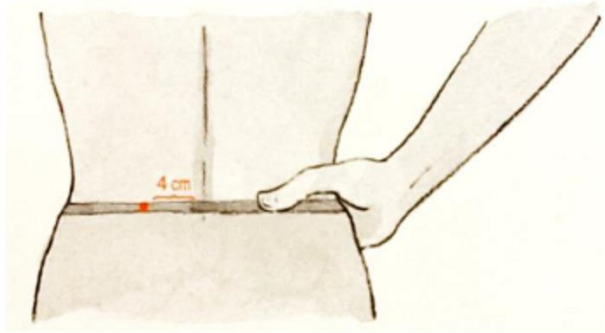
注：1）有訴者には入院者は含まないが、分母となる世帯人員には入院者を含む。  
2）2016（平成28）年の数値は、熊本県を除いたものである。

引用文献：厚生労働省 2019年 国民生活基礎調査の概況 自覚症状の状況

鍼灸治療は科学的なメカニズムが解明されてきており、鎮痛・筋緊張緩和・自律神経系への影響・リラクゼーション作用などの効果が考えられています。

腰痛の鍼灸治療でよく使うツボは「大腸俞」「崑崙」です。腰痛予防のツボとしても有効ですので、ぜひ試しに押してみてください。

鍼灸治療の効果について個人差はありますが、ストレス環境の多い現代において、鍼灸治療が身体に良い効果を与えるかもしれません。もし、気になる方がいらっしゃいましたら、ぜひ鍼灸臨床施設にお問い合わせください。



左図「大腸兪」 右図「崑崙」

今回は「腰の疾患には足のツボが効果的！ ～腰部脊柱管狭窄症と鍼灸治療の効果～」です。

<参考文献>

- \* 2020年9月の大学ニュース「鍼灸って肩こりや腰痛のときにやるんでしょ？いいえ、それだけではありません！」
- \* 伊藤隆 木村容子 蛭子慶三（2016）「やさしい東洋医学」ナツメ社
- \* 代田文彦（2001）「ひとりのできるツボ療法」日本放送出版協会